

*Эвдокия Борисовна И. Е.*

*Методист*

*27.09.2023 -*

(должность)

(ФИО)

(дата)

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Катего Дети 3-7 лет  
рия:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углевод		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>ЗАВТРАК</b>											
93	Суп молочный с Макаронными изделиями	200	7,80	7,68	11,36	191,30	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00
395	Кофеинный напиток с молоком	200	3,28	3,34	9,50	80,34	0,00	0,00	0,60	130,94	0,16
1	Печенье	40	0,71	0,45	4,49	25,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ЗАВТРАК 2</b>											
399,4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,00	0,50	10,10	42,22	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00
<b>ОБЕД</b>											
11	Салат из репчатого лука	60	6,11	0,80	4,67	77,31	0,00	0,00	5,70	17,67	0,46
57/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5,42	2,12	11,86	105,44	0,00	0,00	20,24	47,46	1,12
291	Запеканка картофельная с мясом и маслом	160	9,50	12,13	25,70	236,99	0,00	0,00	3,81	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,11	0,49	22,37	88,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	35	0,35	2,77	16,90	82,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
215	Омлет натуральный	100	11,88	9,84	1,85	153,72	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00
Кисель из концентрата плодового или ягодного											
516	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	45,62	42,63	134,19	1159,53	0,07	0,03	33,71	209,37	3,22	

Химический состав за выбранные дни			Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
45,62	42,63	134,19	1159,53	0,07	0,03	33,71	209,37	3,22			

*Абдумагомедова Н. Е.*

Меню для детей 3-7 лет

27.09.2023 г.

Согласовано

(подпись)

День 2

Сезон осенне-зимний

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая я ценность, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Ca	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,62	7,68	27,92	221,48	0,00	0,00	2,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
397	Какао с молоком	200	4,28	4,24	12,98	106,80	0,00	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
701	Хлеб пшеничный	35	0,35	2,77	16,90	82,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ОБЕД</b>																	
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	6,11	1,76	3,71	76,74	0,00	0,00	5,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	0,40	
85	Суп картофельный с клецками со сметаной	200	3,84	1,98	11,14	87,40	0,00	0,00	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,42	0,58	
137	Рагу из овощей	120	5,21	2,14	11,98	104,08	0,00	0,00	16,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
256	Котлеты рыбные любительские	70	3,79	10,07	5,96	98,56	0,00	0,00	2,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,04	0,61	
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,11	0,49	22,37	88,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
701	Хлеб пшеничный	35	0,35	2,77	16,90	82,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,30	1,48	
<b>УПЛОТНЕНИЙ ПОЛДНИК</b>																	
213	Яйца вареные	40	4,60	5,08	0,28	63,00	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
392/2	Чай с сахаром	180	0,00	0,05	7,20	27,83	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>37,72</b>	<b>41,54</b>	<b>150,03</b>	<b>1105,11</b>	<b>0,10</b>	<b>0,21</b>	<b>36,46</b>	<b>99,16</b>	<b>4,07</b>							

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы , г	Калорийность ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
	<b>37,72</b>	<b>41,54</b>	<b>150,03</b>	<b>1105,11</b>	<b>0,10</b>	<b>0,21</b>	<b>36,46</b>	<b>99,16</b>	<b>4,07</b>

Федоров Валентина Ильинична  
Марий Эл, г. Йошкар-Ола  
27.09.2023.

утверждено

согласовано  
(подпись)  
(фамилия)

День: День 3  
Сезон: осенне-зимний  
Категория: Дети 3-7 лет

(дата)  
(дата)



1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углевод		B1	B2	C	Ca	Fe	11
1	<b>ЗАВТРАК</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
237/1	Запеканка из творога с молочным соусом	130/30	11,87	16,65	10,22	213,10	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	
392	Чай с сахаром	200	0,00	0,06	8,00	30,92	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	
3	Бутерброды с сыром	30	3,37	3,93	8,69	81,61	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	
399.4	<b>ЗАВТРАК 2</b> Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,00	0,50	10,10	42,22	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	
	<b>ОБЕД</b>											
121	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	5,34	1,14	4,62	71,40	0,01	0,03	4,20	24,60	0,42	
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5,62	2,44	12,68	112,24	0,00	0,00	32,44	51,34	0,98	
204/1	Макаронные изделия отварные с маслом	120	3,31	3,98	24,29	142,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
307	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	13,02	9,39	7,70	185,81	0,00	0,00	0,83	72,94	0,92	
376	Компот из сущенных фруктов	180	0,11	0,49	22,37	88,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
701/3	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
493/2	Пряник	60	1,68	2,88	46,62	201,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
401.1	Ряженка 2,5%	180	4,50	5,22	7,56	97,20	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49,68</b>	<b>52,35</b>	<b>194,86</b>	<b>1427,49</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>40,61</b>	<b>162,18</b>	<b>3,81</b>	

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
	<b>49,68</b>	<b>52,35</b>	<b>194,86</b>	<b>1427,49</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>40,61</b>	<b>162,18</b>	<b>3,81</b>

СОГЛАСОВАНО

*Андрей Борисов Н. Е.*

Министр здравоохранения РТ  
27.09.2023.

(ФИО)  
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

*Алла Филипповна Смирнова*

Министр образования РТ  
07.07.2023.

(ФИО)  
(дата)

День: День 4

Сезон осенне-зимний

Категория: Дети 3-7 лет

рия:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	11
1	<b>ЗАВТРАК</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Каша рисовая молочная с маслом</b>												
7/4	сливочным	200	8,46	6,72	27,90	216,12	0,00	0,00	2,18	0,00	0,00	0,00
516/1	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,56	0,00	
2	Булгурброды с джемом или повидлом	30	0,21	1,71	17,95	79,46	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	
<b>ЗАВТРАК 2</b>												
368	Банан	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,00	0,00	10,00	8,00	0,60	
<b>ОБЕД</b>												
20	Салат из белокочанной капусты	60	3,05	0,93	6,01	55,07	0,00	0,00	23,11	29,09	0,35	
101	Суп из зеленого горошка	200	2,82	2,80	14,20	93,60	0,00	0,00	16,72	27,56	1,02	
321	Пюре картофельное	130	3,90	2,90	19,16	123,66	0,00	0,00	22,35	0,00	0,00	
249/1	Рыба, запеченная в омлете	70	4,40	11,80	2,28	96,12	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,11	0,49	22,37	88,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
701	Хлеб пшеничный	35	0,35	2,77	16,90	82,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>												
458	Ватрушка с творогом	70	5,48	9,22	29,18	202,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	
Кисель из концентрата плодового или ягодного												
516	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	180	0,00	0,00	2,70	10,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		29,74	43,35	192,34	1209,22	0,07	0,03	74,99	86,51	3,46		

Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
29,74	43,35	192,34	1209,22	0,07	0,03	74,99	86,51	3,46		

Согласовано  
Альбина Борисова Н.Е.  
Меню детского сада  
27.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Альбина Борисова Н.Е.

Меню детского сада

27.09.2023 г.

(ФИО)

(дата)

День: День 5

Сезон: осенне-зимний

Категория: Дети 3-7 лет

а.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод		B1	B2	C	Ca	Fe	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
<b>ЗАВТРАК</b>													
173	Каша манная с морковью	200	7,08	6,58	27,48	199,84	0,00	0,00	2,18	0,00	0,00	0,00	
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,28	3,34	9,50	80,34	0,00	0,00	0,60	130,94	0,16	0,00	
3	Булгурброды с сыром	30	3,37	3,93	8,69	81,61	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	
<b>ЗАВТРАК 2</b>													
399,5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,00	0,50	12,70	52,78	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ОБЕД</b>													
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	2,47	1,12	4,81	45,94	0,00	0,00	5,88	19,03	0,70	0,00	
82	Суп картофельный с макаронными	200	2,36	2,04	14,82	89,16	0,00	0,00	13,56	0,00	0,00	0,00	
298	Голубцы ленивые	160	11,87	15,46	19,97	249,86	0,00	0,00	44,50	0,00	0,00	0,00	
355	Соус сметанный с томатом	30	1,16	0,59	2,37	22,61	0,00	0,00	1,38	0,00	0,00	0,00	
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,11	0,49	22,37	88,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
701,1	Хлеб пшеничный	35	0,35	2,77	16,90	82,25	0,06	0,02	0,00	8,05	0,70	0,00	
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48	0,00	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
209	Макаронник	205	12,46	11,23	63,41	411,33	0,14	0,10	0,00	23,68	2,42	0,00	
393	Чай с лимоном	180	0,00	0,14	7,34	29,99	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	
493/6	Мармелад	25	0,00	0,00	2,98	12,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>													
		<b>44,97</b>	<b>50,70</b>	<b>226,03</b>	<b>1512,47</b>	<b>0,27</b>	<b>0,15</b>	<b>74,17</b>	<b>194,99</b>	<b>5,46</b>			

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
	<b>44,97</b>	<b>50,70</b>	<b>226,03</b>	<b>1512,47</b>	<b>0,27</b>	<b>0,15</b>	<b>74,17</b>	<b>194,99</b>	<b>5,46</b>

Согласовано  
*Овчинников И. Е.*  
 Марковский АТ  
 27.09.2023 г.  
 (ФИО)  
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

*Абакумова С.М.*

Приемной группы № 13 –  
 27.09.2013 г.  
 (ФИО)  
 (дата)

День: День 6  
 Сезон: осенне-зимний

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углевод		B1	B2	C	Ca	Fe	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>ЗАВТРАК</b>												
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	8,54	7,68	28,22	221,72	0,00	0,00	2,34	0,00	0,00	
394	Чай с молоком	200	3,20	3,06	12,70	90,96	0,00	0,00	0,64	0,00	0,00	
1	Печенье	40	0,71	0,45	4,49	25,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ЗАВТРАК 2</b>												
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,00	0,50	10,10	42,22	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	
<b>ОБЕД</b>												
11	Салат из репчатого лука	60	6,11	0,80	4,67	77,31	0,00	0,00	5,70	17,67	0,46	
76/1	Рассольник ленинградский со сметаной	200	5,50	2,22	14,38	116,98	0,00	0,00	13,84	35,46	0,84	
315	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,28	6,84	29,66	202,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
258	Шницель рыбный натуральный	70	5,28	10,24	1,44	94,52	0,00	0,00	5,40	0,00	0,00	
376	Компот из сущевых фруктов	180	0,11	0,49	22,37	88,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
701	Хлеб пшеничный	35	0,35	2,77	16,90	82,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>												
45	Винегрет овощной	70	4,32	0,97	5,44	65,16	0,00	0,00	9,45	0,00	0,00	
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	2,70	10,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>												
<b>Химический состав за выбранные дни</b>												
40,86	38,53	165,76	38,53	40,86	1183,52	0,07	0,03	39,37	66,43	2,78		

Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
40,86	38,53	165,76	1183,52	0,07	0,03	39,37	66,43	2,78

согласовано

*Сборник борщевка И. Б.*

(обложность)

*Мини-бюджет СПб*  
27. 09. 2023 г.

(ФИО)

(дата)

День: День 7

Сезон: осенне-зимний

Категория: Дети 3-7 лет

я:

*Решение общественного совета*

УТВЕРЖДАЮ

*Мини-бюджет СПб*

27. 09. 2023 г.

(ФИО)

(дата)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углевод		B1	B2	C	Ca	Fe	11
1	<b>ЗАВТРАК</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным												
16/4		200	8,78	7,66	31,14	235,70	0,00	0,00	2,24	0,00	0,00	
397	Какао с молоком	200	4,28	4,24	12,98	106,80	0,00	0,00	0,74	0,00	0,00	
3	Бутерброды с сыром	30	3,37	3,93	8,69	81,61	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	
<b>ЗАВТРАК 2</b>												
368г	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20	
<b>ОБЕД</b>												
36	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	3,66	0,86	4,01	52,44	0,02	0,02	5,10	18,21	0,64	
87	Суп с рыбными консервами	200	6,72	6,88	11,46	133,80	0,00	0,00	7,30	0,00	0,00	
276/2	Жаркое по-домашнему	190	10,70	10,89	23,64	234,92	0,00	0,00	28,06	0,00	0,00	
376	Компот из сушених фруктов	180	0,11	0,49	22,37	88,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
701	Хлеб пшеничный	35	0,35	2,77	16,90	82,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>												
469/1	Булочка домашняя	70	7,83	6,14	40,57	256,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	
400	Молоко кипяченое	180	4,88	5,47	9,07	102,01	0,00	0,00	2,47	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>												
		<b>51,54</b>	<b>52,24</b>	<b>203,32</b>	<b>1487,25</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>56,24</b>	<b>47,51</b>	<b>4,32</b>		

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
	<b>51,54</b>	<b>52,24</b>	<b>203,32</b>	<b>1487,25</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>56,24</b>	<b>47,51</b>	<b>4,32</b>

СОГЛАСОВАНО

*Аллаев Валентина Н.Е.*

Методист СП  
д.т. № 2023 г.

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

*Аллаев Валентина С.И.*

Методист ЧОУ СПО «  
Филиал № 2023»

(ФИО)

(дата)

День: День 8

Сезон: осенне-зимний

Категория: Дети 3-7 лет

рия:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,40	6,40	29,20	202,00	0,20	0,20	0,40	104,80	1,20	
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,28	3,34	9,50	80,34	0,00	0,00	0,60	130,94	0,16	
2	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0,21	1,71	17,95	79,46	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	
	<b>ЗАВТРАК 2</b>											
399,4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,00	0,50	10,10	42,22	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	
	<b>ОБЕД</b>											
42	Салат из моркови с курагой	60	0,07	0,88	8,60	38,52	0,04	0,04	2,74	20,45	0,50	
77/1	Суп картофельный со сметаной и	200	3,28	2,24	16,46	104,88	0,00	0,00	19,58	0,00	0,00	
115	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	0,32	2,49	15,21	73,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
180	Плов из птицы	16,88	18,40	30,60	347,99	0,22	0,09	0,86	34,54	1,75		
180	Компот из сушеных фруктов	0,11	0,49	22,37	88,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
38	Хлеб ржаной	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48		
35	Хлеб пшеничный	0,35	2,77	16,90	82,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
213	Яйца вареные	40	4,60	5,08	0,28	63,00	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00	
391	Чай без сахара	180	0,00	0,72	0,14	6,88	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	
493/3	Конфеты	15	0,16	0,03	1,84	8,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	37,12	47,56	191,84	1284,88	0,55	0,54	26,81	326,04	6,09		

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
	37,12	47,56	191,84	1284,88	0,55	0,54	26,81	326,04	6,09

Борисова Н. Е.  
Меню детского сада  
27.09.2023  
Составлено

День: День 9

Сезон: осенне-зимний

Категория: Дети 3-7 лет



УТВЕРЖДАЮ

Леонид Образцов С.И.

Министр труда и социальной политики

(должность)

27.09.2023

(ФИО)

(дата)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углевод		B1	B2	C	Ca	Fe	11
1	<b>ЗАВТРАК</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
215	Омлет натуральный	100	11,88	9,84	1,85	153,72	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00
394/1	Чай с молоком	180	2,88	2,75	11,43	81,86	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00
3	Бутерброды с сыром	30	3,37	3,93	8,69	81,61	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00
	<b>ЗАВТРАК 2</b>											
368	Банан	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,00	0,00	10,00	8,00	0,60	
	<b>ОБЕД</b>											
19	Салат из соленных огурцов с луком	60	3,07	0,52	1,57	35,88	0,00	0,00	3,33	0,00	0,00	0,00
58	Свекольник со сметаной	200	4,34	1,90	12,22	96,32	0,00	0,00	15,56	33,56	1,14	
321	Пире картофельное	130	3,90	2,90	19,16	123,66	0,00	0,00	22,35	0,00	0,00	0,00
257	Котлеты рыбные паровые	70	2,73	11,10	6,20	94,09	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	35	0,35	2,77	16,90	82,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48	
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,11	0,49	22,37	88,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
516/1	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,56	0,00	
454/2	Пирожки печенные из дрожжевого теста с картошкой	70	4,07	5,36	31,65	184,36	0,00	0,00	4,42	30,25	0,77	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>											
	<b>Химический состав за выбранные дни</b>											
	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг			
	37,66	45,57	165,73	1184,47	0,07	0,03	56,86	93,67	3,99			

СОПЛАСОВАНО

*Надирик Борисова Н. Е.*

Методист СП

(олжность)

27.09.2023г.

(фамилия)

(дата)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

*Рыжев Ольга Ивановна*

Методист СП

(олжность)

27.09.2023г.

(фамилия)

(дата)

(дата)

День: День 10

Сезон: осенне-зимний

Категория: Дети 3-7 лет  
Я:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углево		B1	B2	C	Ca	Fe	Ca
1	<b>ЗАВТРАК</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Каша пшеничная молочная с маслом</b>												
15/4	сливочным	200	8,10	7,94	28,74	216,62	0,00	0,00	2,18	0,00	0,00	0,00
397	Какао с молоком	200	4,28	4,24	12,98	106,80	0,00	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00
2	Булгурброды с джемом или повидлом	30	0,21	1,71	17,95	79,46	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,00
<b>ЗАВТРАК 2</b>												
399,4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,00	0,50	10,10	42,22	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
<b>ОБЕД</b>												
28	Салат из свеклы с черносливом	60	3,11	0,94	11,80	78,90	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96	
81	Суп картофельный с бобовыми	200	3,50	4,46	15,74	114,04	0,00	0,00	9,66	0,00	0,00	0,00
132/1	Капуста тушеная с мясом	180	14,15	15,61	9,29	228,83	0,00	0,00	72,43	0,00	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,11	0,49	22,37	88,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	35	0,35	2,77	16,90	82,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48	
<b>УПЛОТНЕНИЙ ПОДНИК</b>												
239	Оладьи из творога с повидлом	130	10,95	15,11	22,74	248,44	0,00	0,00	0,48	142,68	0,74	
400	Молоко кипяченое	180	4,88	5,47	9,07	102,01	0,00	0,00	2,47	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		50,10	61,75	190,37	1454,29	0,08	0,06	95,40	181,31	3,18		

Химический состав за выбранные дни			Жиры, г	Белки, г	Углево	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
50,10	61,75	190,37				1454,29	0,08	0,06	95,40	181,31	3,18